

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدرسه ی فوتبال

مصطفی خویی تربقان

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	:	خوئی تربقان، مصطفی، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	:	مدرسه فوتبال / مصطفی خوئی تربقان
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص. مصور
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۴۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	فوتبال — تعلیم
یادداشت	:	واژه نامه
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۳ خ ۷/ت ۹۴۳/۹ GV
رده‌بندی دیویی	:	۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۲۶۰۸۸



نام کتاب		مدرسه فوتبال
نویسنده		مصطفی خوئی تربقان
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه‌آرایی		محسن قسوری
طرح جلد		سید سجاد سیدیان
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۳
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۷۰۰۰ تومان
چاپ		دقت ۵۲-۳۳۵۲۵-۵۱
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۷۴۹-۶

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفارشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷ (

«حق چاپ محفوظ است»

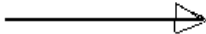
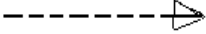
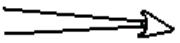
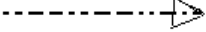
تقدیم به

مولای متقیان اسدالله غالب

علی بن ایطالب (علیه السلام)

امیرالمومنین علیه السلام فرمود:
علم گنج بزرگی است که با خرج کردن تمام نشود

فهرست علائم اختصاری

	حرکت توپ
	حرکت بازیکن بدون توپ
	حرکت بازیکن با توپ
	شوت به طرف دروازه
	بازیکنان
	پرتاب توپ با دست
	مربی
	چرخش بازیکنان بدون توپ
	چرخش بازیکنان با توپ
	پرچم با میله های چوبی یا فلزی اشیائی مناسب علامت گذاری
	تور تخته های چهارگوش آموزش شوت

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	فوتبال چیست؟
۶	فوتبال پایه (گرس روت)
۷	از چه سنی باید شروع کرد؟
۹	سطوح و مراحل یادگیری
۱۰	تکنیک چیست؟
۱۱	تاکتیک چیست؟
۱۲	ضربه به توپ
۱۶	مناطق توپ و کفش
۱۷	ضربه به توپ یا پاس دادن
۲۱	انواع ضربه
۲۱	ضربه بغل پا
۲۳	ضربه روی پا
۲۴	ضربه با تمامی سطح روی پا
۲۵	ضربه با قسمت داخلی روی پا (ضربه کات یا موزی شکل)
۲۶	ضربه با قسمت داخلی روی پا (کات داخل پا)
۲۷	ضربه با قسمت خارجی روی پا: (کات بیرون پا)
۲۸	سانتر کردن
۳۱	شوت سر ضرب (نوک پا)
۳۲	ضربات هوایی
۳۲	ضربه از پهلوی
۳۳	ضربه برگردان
۳۵	ضربه سر به توپ (هد زدن)
۳۶	کنترل توپ
۳۷	کنترل و تسلط بر توپ
۴۱	کنترل توپ با قسمت داخلی پا (بغل پا)
۴۲	کنترل توپ با روی پا
۴۲	کنترل توپ با بیرون پا
۴۳	کنترل توپ با کف پا
۴۳	کنترل به وسیله ران
۴۴	کنترل توپ به وسیله شکم
۴۴	کنترل توپ به وسیله سینه
۴۵	کنترل توپ به وسیله سر
۴۵	کنترل جهت دار

۴۶	کنترل جهش دار
۴۶	دریبل
۵۰	چه مواقعی می‌توان دریبل داد؟
۵۱	انواع دریبل
۵۳	تکل
۵۶	تنه فنی
۵۹	تاکتیک در فوتبال
۵۹	انواع تاکتیک
۶۱	اصول حمله
۶۳	اصول دفاع
۶۳	تاکتیک‌های دفاعی
۶۶	فاکتورهای اساسی برای دفاع
۶۸	چند روش تمرینی ساده و کاربردی ...
۷۰	اصول پایه برای پیشرفت در تمرینات تکنیکی
۷۴	دروازه‌بانی
۷۵	آمادگی جسمانی و روانی
۷۶	تکنیک‌های دروازه‌بان
۸۸	ضربه با پا توسط دروازه‌بان
۹۱	تاکتیک‌های دروازه‌بانی
۹۷	فاکتورهای بازیکن خوب
۹۹	فوتبال بازی گروهی
۱۰۰	تغذیه در فوتبال
۱۰۱	تنظیم برنامه غذایی
۱۰۶	توصیه‌های غذایی
۱۰۸	بهداشت در فوتبال
۱۱۰	کفش ورزشی
۱۱۳	تمرینات در مدارس فوتبال
۱۱۵	ساختار تمرین در یک جلسه آموزشی
۱۱۸	چند بازی تاکتیکی سودمند
۱۲۰	چهار فرم از تمرینات ترکیبی کنترل، پاس و حرکت
۱۲۵	تمرینات گراس روت
۱۲۷	لغات و اصطلاحات فوتبال
۱۲۸	منابع



به نام آنکه هستی از اوست هم‌چون داریم از لطف اوست

مقدمه

پیشرفت فوتبال در گرو توسعه دانش فوتبال و انتقال آن به دیگران است، حال به هر اندازه که در توان است به این کار کوشش شود، موجب رشد فوتبال در اقصی نقاط کشور خواهد شد. بازیکنان ارزشمندترین سرمایه در فوتبال هستند و بدون آنها، هیچ بازی برگزار نخواهد شد. آنها ستارگان نهایی مسابقات هستند و شایسته است تا مورد قدردانی قرار گرفته و به مردم معرفی شوند.

در طول دهه‌های گذشته، بازیکنان زیادی بوده‌اند که با درخشش خود، به بازی‌ها جذابیت بخشیده‌اند؛ امروزه نیز بازیکنانی در حال تعلیم و تربیت هستند تا به ستارگان فوتبال آینده تبدیل شوند! این آموزش اصولی و همه‌جانبه است که در مدارس فوتبال صورت گرفته و نوجوانان مستعد و باهوش را انتخاب کرده و با آموزش آنان، موجب پیشرفت سریع‌تر و شکوفایی آنان در سطح ملی و جهانی می‌شوند.

خدا را شاکرم که این توفیق را به من داد تا بتوانم دانش و آگاهی‌هایم را روی صفحه کاغذ بیاورم و سهمی هرچند اندک را در پیشبرد و افزایش سطح علمی درزمینه فوتبال را داشته باشم.

کتاب آموزشی مدرسه فوتبال که هم‌اکنون در اختیار شماست از جدیدترین منابع خارجی به‌ویژه منابع انگلیسی اقتباس و ترجمه گردیده است. هدف اصلی ارائه یک کتاب امروزی و مدرن و آموزشی درباره ورزش مردمی و همه‌گیر فوتبال بوده و از آنجائی که مخاطب اصلی این ورزش قشر جوان و نسل امروزی است، تلاش گردید که از نظر شکل و فرم نیز کاری زیبا و به‌یادماندنی تقدیم گردد، لذا بخش‌های مختلف کتاب به تصاویر مختلف و در رابطه با موضوعات هر بخش، آراسته شد.

در این کتاب با تعریف بازی فوتبال شروع شده و اینکه از چه سنی می‌توان فوتبال را شروع کرد، توضیح داده شده است و یک سری تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بازی به صورت جزئی و خلاصه شده آمده است و همچنین روش تمرینی بازیکنان مشهور نیز به



به صورت تصویری و مختصر بیان شده است؛ غیر از این تمرینات بازیکنان تمرینات خارج از فوتبال از جمله بدن سازی و آمادگی جسمانی و ... نیز باید داشته باشند تا موجب افزایش آمادگی جسمانی در حد ایده آل و جلوگیری از خستگی روحی و روانی بازیکنان شود و توضیح این مطالب به صورت جداگانه باید باشد که از حد این کتاب خارج است و نیاز به نوشتن کتاب‌های دیگر در این زمینه را دارد. همچنین اصول کلی دروازه‌بانی نیز به طور مختصر تصویری آموزش داده شده است. در پایان از تغذیه و بهداشت در فوتبال نیز به طور مختصر و مفید بیان شده است. البته سعی شده است که تمرینات به صورت خلاصه شده و کاربردی ارائه شود و مربیان و بازیکنان گروه‌های باشگاهی، مدارس و دانشگاهی بتوانند الگوبرداری کرده و با تنوع تمرینی خود آمادگی بدنی و مهارت‌های تکنیکی تاکتیکی خود را ارتقاء دهند؛ امید که این کار مقدمه‌ای بر تلاش هر چه بیشتر دست‌اندرکاران این مجموعه برای ادامه در سایر زمینه‌ها باشد.

در اینجا لازم می‌دانم از زحمات تمامی کسانی که در جهت تدوین و چاپ این کتاب با بنده همکاری نموده‌اند و همچنین همسر خوبم و فرزندان عزیزم محمد امین و محمد علی که موجب قوت قلب و تشویق من برای تألیف این کتاب شدند، کمال تشکر را بنمایم.

به امید آنکه تمامی ورزشکاران از روحیه عالیه انسانی برخوردار شده و با پرورش روح و جسم قوی در جهت خدمت به خدا و خلق خدا گام بردارند؛ که این دعای امام علی (ع) در دعای کمیل می‌باشد:

یا رب قو علی خدمتک جوارحی ...

در پایان منتظر نظرات و پیشنهادات ارزنده شما عزیزان برای بهتر و کامل تر شدن این کتاب در چاپ‌های بعدی هستم.

مصطفی خوئی

۰۹۳۶۳۲۸۲۷۶۸

ایمیل: khob.mostafa@yahoo.com



شما ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنید.

(امام خمینی)





فوتبال چیست؟

آنچه در نزد مردم به عنوان فوتبال شناخته شده است، ورزشی است که ملل انگلیسی زبان به آن ساکر (Soccer) یا (Association) می گویند و با آنچه آمریکایی ها و کانادایی ها به آن فوتبال می گویند، فرق دارد و بسیار ساده تر و عملی تر است.



اجرای این ورزش ساده و امکانات مورد احتیاج کم و محدود می باشد و انجام مسابقه در هر شرایط مقدور می باشد و برای اجرای آن یک زمین و یک توپ و دو دروازه و چند بازیکن کافی است. در بیابان و خیابان و دشت و چمن و پارک ها قابل اجراست. سواحل هموار ایده آل برای تمرین چنان که سواحل ریودوژانیرو بهترین استادیوم های تمرینی در ایام تعطیلات محسوب می شده و محل پرورش مشهورترین بازیکنان فوتبال بوده است.





فوتبال پایه (Grass Root)

برنامه گراس روت برای گسترش فوتبال برای همه مردمان زمین طراحی شده است و ایده اصلی آن برای مبارزه با بیماری ایدز در تمامی کشورهای جهان می‌باشد که در آن رقابت مفهومی ندارد و فوتبال فقط برای شادی و نشاط است و نه برای رقابت و تشنج. فوتبال در همه جا و همه زمان معنای واقعی گراس روت می‌باشد و تمامی مردم جهان در این برنامه وسیع و گسترده سهیم می‌باشند.

این برنامه در سال ۲۰۱۱ در ایران توسط مدرسان خارجی اجرا شد و ۲ سال در استان‌های خراسان رضوی سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی برگزار شده است. یکی از مهم‌ترین نکاتی که کیفیت بازیکنان را از یکدیگر متمایز می‌کند، قدرت در ارائه تکنیک‌های انفرادی است. پرورش بازیکنانی با تکنیک مطلوب، آموزش صحیح و تمرینات مداوم را نیز می‌طلبد.

آموزش صحیح در ارائه تکنیک‌ها در هر فوتبالیست به دورانی بازمی‌گردد که در کودکی مورد تمرین و یادگیری قرار گرفته است. همین امر مهم باعث می‌شود تا ارزش فوتبال پایه بیشتر نمایان شود تا جایی که بسیاری از صاحب‌نظران فوتبال، حضور مربیان باسواد را مایه پیشرفت فوتبالیست‌ها می‌دانند.

در این مطلب ویدئویی از مجموعه تمرینات تکنیکی را برای شما آماده کرده‌ایم که می‌توانید دریافت کنید.

هرکدام از تمرینات در درجه نخست نیازمند آموزش صحیح به بازیکنان است و سپس بازیکن باید تکنیک موردنظر را تمرین و تکرار کند. بعد در شرایط شبیه به مسابقه و در مسابقه اصلی مورد تکرار قرار دهد و معایب بازیکن مورد ارزیابی قرار گیرد.



از چه سنی فوتبال را باید شروع کرد؟

با توجه به بازی‌های پیشرفته امروزی نیازمند تخصصی نمودن به موقع و نظارت بر مراحل پیشرفت و تکامل بازیکنان باید مورد توجه باشد.



مشکلات و سؤالاتی که در مورد تخصصی نمودن به موقع بازیکنان مطرح خواهد شد عبارت‌اند از:

- ۱- از چه سنی به صورت تخصصی فوتبال را باید شروع کرد؟
- ۲- چه مقدار بازیکنان باید تمرین کنند؟
- ۳- چه اصول تکنیکی - تاکتیکی را باید آموزش داد؟
- ۴- ساختار یک جلسه آموزشی برای گروه‌های سنی مختلف باید چگونه باشد؟



باید گفت که در هر سنی می‌توان فوتبال بازی کرد اما آموزش سازمان‌یافته و سینماتیک را برای کودکان باید در حدود سنین ۸ تا ۱۰ سالگی شروع کرد. در این سن عملکردهای روانی- حرکتی و عقلایی به‌خوبی تعادل یافته‌اند؛ به‌عبارت‌دیگر بازیکنان از نظر بدنی و ذهنی برای شروع یادگیری فوتبال به‌خوبی تعادل یافته و از آمادگی کامل برخوردارند. در طی مراحل رشد و تکامل انسان، تغییرات آناتومیک، فیزیولوژی و روانی و اجتماعی در وی رخ می‌دهد.

حتی اگر بازیکنان دارای سن تقویمی متشابهی باشند، اختلافات بیولوژیکی بین آنها وجود دارد. به همین دلیل است که سن معینی برای شروع برنامه وجود ندارد و تنها حدود سنین ۹ تا ۱۰ سالگی را پیشنهاد می‌نمایند و تقریباً یک دهه طول می‌کشد تا یک بازیکن به مرحله تکاملی خود برسد؛ بنابراین مربیان باید در طی مراحل تکامل و پیشرفت بردباری نموده و سعی نکنند که اطلاعات بسیار زیادی را در یک دوره زمانی کوتاه به خورد بازیکن بدهند. مربیان باید از تأکید بر پیروزی پرهیز نموده و به‌جای آن بر روی پیشرفت و تکامل تاکتیکی متمرکز نمایند و در مراحل اولیه زمان زیادی را برای ایجاد پایه‌های تکنیکی محکم و استوار صرف نمایند که این دوره آماده‌سازی سینماتیک به‌طور متوسط ۸ یا ۹ سال به طول می‌انجامد.